



# 2月こんだて表(2月3日~17日)

令和6年度

## 食事と健康について知ろう



福島市北部学校給食センター

|             |          |                  |           |
|-------------|----------|------------------|-----------|
| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g)            | カルシウム(mg) |
| 小学校         | 中学校      | ～野菜は毎日<br>しっかりと～ |           |

| 曜日  | 主食                    | まごポイント          | おかず   | 赤の食品<br>ちやにくやほねになる          |                | 緑の食品<br>からだのちようしをととのえる    |                    | 黄色の食品<br>ねつやちからになる |                         | 主な調味料 | 小学校 | 中学校        | ～野菜は毎日<br>しっかりと～ |
|-----|-----------------------|-----------------|---|-----------------------------|----------------|---------------------------|--------------------|--------------------|-------------------------|-------|-----|------------|------------------|
|     |                       |                 |   |                             |                |                           |                    |                    |                         |       |     |            |                  |
| 3月  | コッパパン<br>小学校          | 11              | <b>節分献立</b><br>りっちゃんサラダ<br>クリームシチュー<br>節分豆 チョコレート               | 牛乳                          |                |                           |                    | コッパパン              |                         |       | 649 | 卵          |                  |
|     |                       |                 |   | ロースハム かつおぶし                 | すきこんぶ          | にんじん                      | きゃべつ きゅうり コーン      | 油                  | さとう しお す                | 27.1  |     |            |                  |
|     | とりにく                  | 牛乳 生クリーム        | にんじん パセリ  | たまねぎ マッシュルーム                | じゃがいも          | バター                       | 20.9               |                    |                         |       |     |            |                  |
|     | 節分豆                   |                 |   |                             | チョコレート         | ルウ                        | 349                |                    |                         |       |     |            |                  |
| 3月  | きなこあげパン<br>中学校のみ      | 12              | <b>平野中3年生リクエスト献立</b><br>りっちゃんサラダ<br>クリームシチュー<br>節分豆             | 牛乳                          |                |                           |                    | コッパパン              | 油                       | さとう   | 886 | 卵          |                  |
|     |                       |                 |   | ロースハム かつおぶし                 | すきこんぶ          | にんじん                      | きゃべつ きゅうり コーン      | 油                  | さとう しお す                | 35.6  |     |            |                  |
|     | とりにく                  | 牛乳 生クリーム        | にんじん パセリ  | たまねぎ マッシュルーム                | じゃがいも          | バター                       | 31.7               |                    |                         |       |     |            |                  |
|     | 節分豆                   |                 |   |                             |                | ルウ                        | 399                |                    |                         |       |     |            |                  |
| 4火  | ごはん<br>(中のみCa<br>ごはん) | 12              | 玉子ふりかけ<br>おかかマヨサラダ<br>じゃがいものうまに                                 | 牛乳                          |                |                           |                    | ごはん                |                         |       | 615 | 海藻         |                  |
|     |                       |                 |   | かつおぶし                       |                | ブロッコリー                    | きゃべつ もやし コーン       |                    | 卵なしマヨネーズ<br>ドレッシング      | 22.2  |     |            |                  |
|     | ぶたにく 生あげ さつまあげ        |                 | にんじん さやいんげん   | たまねぎ しいたけ                   | じゃがいも つきこ<br>ん | 油                         | さとう みりん しょうゆ       | 17.3               |                         |       |     |            |                  |
|     |                       |                 |   |                             |                |                           | 516                |                    |                         |       |     |            |                  |
| 5水  | ごはん                   | 11              | <b>和食の日「まごはやさしい」献立</b><br>いわしのうめに<br>くきわかめのヒリからいため<br>なめこ汁      | 牛乳                          |                |                           |                    | ごはん                |                         |       | 623 | くだもの       |                  |
|     |                       |                 |   | いわしのうめに                     |                |                           |                    |                    |                         | 24.7  |     |            |                  |
|     | くきわかめ                 | にんじん            | もやし メンマ   | つきこ<br>ん                    | ごま油            | オイスターソース トウバン<br>ジャン しょうゆ | 17.9               |                    |                         |       |     |            |                  |
|     | とうふ                   | にんじん            | なめこ だいこん ねぎ   | じゃがいも                       |                | みそ                        | 422                |                    |                         |       |     |            |                  |
| 6木  | ごはん                   | 10              | 肉だんごトマトソース(小1~4年1こ・小5~中2こ)<br>コールスローサラダ<br>はくさいスープ              | 牛乳                          |                |                           |                    | ごはん                |                         |       | 628 | いも類        |                  |
|     |                       |                 |   | 肉だんごトマトソース                  |                |                           |                    |                    |                         | 24.2  |     |            |                  |
|     | ロースハム かつおぶし           |                 | にんじん  | きゃべつ もやし きゅうり コーン           |                | ドレッシング                    | 18.1               |                    |                         |       |     |            |                  |
|     | ベーコン                  |                 | にんじん  | はくさい たけのこ たまねぎ しい<br>たけ コーン |                | ガラスープ しょうゆ し<br>お         | 445                |                    |                         |       |     |            |                  |
| 7金  | むぎごはん                 | 12              | かいそうサラダ<br>ポークカレー<br>くだもの(オレンジ)                                 | 牛乳                          |                |                           |                    | むぎごはん              |                         |       | 649 | 魚・<br>小魚類  |                  |
|     |                       |                 |   | かいそう                        | にんじん           | きゃべつ きゅうり コーン             |                    | いりごま               | ドレッシング                  | 18.1  |     |            |                  |
|     | ぶたにく                  | にんじん グリンピース トマト | にんにく たまねぎ りんご セロリ<br>オレンジ                                       | じゃがいも                       | 油              | バター                       | 16.6               |                    |                         |       |     |            |                  |
|     |                       |                 |   |                             |                | カレールー ソース                 | 305                |                    |                         |       |     |            |                  |
| 10月 | 丸パン                   | 10              | えびカツ タルタルソース<br>野菜サラダ<br>じゃがいものベーコンに                            | 牛乳                          |                |                           |                    | 丸パン                |                         |       | 649 | 豆・大<br>豆製品 |                  |
|     |                       |                 |   | えびカツ                        |                |                           |                    | 油                  | タルタルソース                 | 23.9  |     |            |                  |
|     | ベーコン                  | にんじん グリンピース     | たまねぎ マッシュルーム  | じゃがいも                       |                | ドレッシング                    | 26.3               |                    |                         |       |     |            |                  |
|     |                       |                 |   | ごはん                         |                | コンソメ しょうゆ                 | 307                |                    |                         |       |     |            |                  |
| 12水 | ごはん                   | 10              | <b>和食の日「まごわやさしい」献立</b><br>いわしのしょうがに<br>きりぼしだいこんのために<br>はくさいのみそ汁 | 牛乳                          |                |                           |                    |                    |                         |       | 612 | 卵          |                  |
|     |                       |                 |   | いわしのしょうがに                   |                |                           |                    |                    |                         | 25.0  |     |            |                  |
|     | さつまあげ                 | にんじん さやいんげん     | きりぼしだいこん たけのこ   |                             | 油              | さとう しょうゆ みりん              | 14.6               |                    |                         |       |     |            |                  |
|     | 油あげ                   | にんじん            | はくさい ねぎ   | じゃがいも                       |                | みそ                        | 437                |                    |                         |       |     |            |                  |
| 13木 | ごはん                   | 9               | ぎょうざ(小1~4年1こ・小5~中2こ)<br>パンパンジーサラダ<br>はるさめスープ                    | 牛乳                          |                |                           |                    | ごはん                |                         |       | 622 | 海藻         |                  |
|     |                       |                 |   | ぎょうざ                        |                |                           |                    |                    |                         | 23.5  |     |            |                  |
|     | サラダチキン<br>ちゅうかくらげ     | にんじん            | もやし きゅうり  |                             |                | ドレッシング                    | 18.9               |                    |                         |       |     |            |                  |
|     | とりにく とうふ              | にんじん            | もやし たけのこ しいたけ ねぎ  | はるさめ                        |                | ガラスープ しょうゆ                | 347                |                    |                         |       |     |            |                  |
| 14金 | ごはん                   | 10              | <b>バレンタイン献立</b><br>ハートのハンバーグトマトソース<br>グリーンサラダ<br>マカロニスープ        | 牛乳                          |                |                           |                    | ごはん                |                         |       | 622 | 魚・<br>小魚類  |                  |
|     |                       |                 |   | ハンバーグ                       |                | トマト                       | にんにく マッシュルーム       |                    | ケチャップ ソース<br>さとう        | 21.3  |     |            |                  |
|     | ベーコン                  | にんじん チンゲン菜      | たまねぎ マッシュルーム  | じゃがいも マカ<br>ロニ              |                | ドレッシング                    | 17.1               |                    |                         |       |     |            |                  |
|     |                       |                 |   |                             |                | コンソメ しょうゆ しお              | 389                |                    |                         |       |     |            |                  |
| 17月 | 切目入り<br>コッパパン         | 9               | セルフカレーチキンサンド<br>冬野菜のシチュー<br>カル鉄玄米                               | 牛乳                          |                |                           |                    | コッパパン              |                         |       | 721 | 海藻         |                  |
|     |                       |                 |   | サラダチキン                      | チーズ            |                           | きゅうり たまねぎ きゃべつ コーン |                    | 卵なしマヨネーズ カレーこ<br>粒マスタード | 28.6  |     |            |                  |
|     | とりにく                  | 牛乳              | にんじん ブロッコリー   | たまねぎ はくさい マッシュルーム           | じゃがいも          | バター 油                     | ルウ                 | 31.7               |                         |       |     |            |                  |
|     |                       |                 |   |                             |                |                           | 382                |                    |                         |       |     |            |                  |

玄米、小魚、アーモンドが入った鉄分たっぷりのスナックです。



## 2月こんだて表(2月18日~28日)



エネルギー(kcal)  
たんぱく質(g)  
脂質(g)  
炭水化物(g)  
カルシウム(mg)

家庭で  
とりたい  
食品  
~野菜は毎日  
しゅうりと~

| 曜日      | 主食 | まご<br>ポイント | おかず  | 赤の食品<br>ちやくやほねになる   |       | 緑の食品<br>からだのちやしをとのえる |                                  | 黄色の食品<br>ねつやちからになる |        | 主な調味料                  | 小学校                  | 中学校  | 魚・<br>小魚類 |      |
|---------|----|------------|--|---------------------|-------|----------------------|----------------------------------|--------------------|--------|------------------------|----------------------|------|-----------|------|
|         |    |            |  | 牛乳                  |       |                      |                                  |                    |        |                        |                      |      |           |      |
| 18<br>火 |    | 11         | 湯野小6年小野結護さん元気アツアツ献立<br>ハンバーグのおろしソース<br>春雨サラダ<br>肉団子と野菜のスープ | ハンバーグ               |       | にんにく りんご だいこん        |                                  | ごはん                |        |                        | 655                  | 754  | 魚・<br>小魚類 |      |
|         |    |            |  | サラダチキン              |       | にんじん                 | きゅうり もやし                         | かたくりこ              |        | さとう みりん<br>ドレッシング しょうゆ | 25.9                 | 28.5 |           |      |
|         |    |            |  | 肉だんご                |       | にんじん                 | もやし たまねぎ しいたけ たけの<br>こ ねぎ        | はるさめ               | いりごま   | ドレッシング                 | 19.4                 | 20.6 |           |      |
|         |    |            |  |                     |       |                      |                                  |                    |        | ガラスープ しょうゆ             | 498                  | 516  |           |      |
| 19<br>水 |    | 11         | 「だいすきふくしまの日」献立<br>県産とりつくね<br>ひきないうり<br>わかめのみそ汁             |                     | 牛乳    |                      |                                  | ごはん                |        |                        | 626                  | 752  | くだもの      |      |
|         |    |            |  | とりつくね               |       |                      |                                  |                    |        |                        | 23.8                 | 28.3 |           |      |
|         |    |            |  | こうやどうふ さつまあげ<br>どうふ |       | にんじん 系みつば            | だいこん しいたけ                        |                    | 油      | さとう しょうゆ みりん           | 18.1                 | 21.1 |           |      |
|         |    |            |  |                     | わかめ   |                      | だいこん ねぎ                          | じゃがいも              |        | みそ                     | 408                  | 456  |           |      |
| 20<br>木 |    | 8          | ソースカツ<br>コーンサラダ<br>玉ねぎとじゃがいものみそ汁                           |                     | 牛乳    |                      |                                  | ごはん                |        |                        | 649                  | 782  | 魚・<br>小魚類 |      |
|         |    |            |  | ぶたにく                |       |                      | レモン果汁                            |                    | 油      | さとう ソース                | 22.2                 | 25.9 |           |      |
|         |    |            |  | 油あげ                 |       | にんじん                 | もやし きゃべつ きゅうり コーン                |                    |        | ドレッシング                 | 18.5                 | 21.6 |           |      |
|         |    |            |  |                     |       |                      | たまねぎ                             | じゃがいも              |        | みそ                     | 316                  | 442  |           |      |
| 21<br>金 |    | 13         | 福島応援減塩メニュー<br>なっとう<br>こまつなごまあえ<br>にらと肉だんごの減塩ちゅうかふうみそ汁      |                     | 牛乳    |                      |                                  | ごはん                |        |                        | 626                  | 752  | くだもの      |      |
|         |    |            |  | なっとう                |       |                      |                                  |                    |        |                        | 25.6                 | 30.6 |           |      |
|         |    |            |  |                     |       | こまつな にんじん            | もやし                              |                    |        | すりごま ねりごま              | しょうゆ さとう             | 19.1 |           | 22.2 |
|         |    |            |  | にくだんご どうふ           |       | にんじん にら              | はくさい しいたけ たけのこ えの<br>きたけ ねぎ たまねぎ |                    | ごま油    | みそ                     | 448                  | 504  |           |      |
| 25<br>火 |    | 13         | 野菜コロッケ<br>おほかサラダ<br>けんちんうどんかけ汁                             |                     | 牛乳    |                      |                                  | ソフトめん              |        |                        | 657                  | 831  | 海藻        |      |
|         |    |            |  | サラダチキン かつおぶし        |       |                      | きゃべつ もやし きゅうり コーン                |                    | 油      |                        | 29.2                 | 36.6 |           |      |
|         |    |            |  | ぶたにく 油あげ なた         |       | にんじん                 | ごぼう だいこん ねぎ しめじ                  | つきこん               | ごま油    | しょうゆ みりん しお            | 20.3                 | 22.4 |           |      |
|         |    |            |  |                     |       |                      |                                  | ごはん                |        |                        | 346                  | 380  |           |      |
| 26<br>水 |    | 12         | 西根中3年生リクエスト献立<br>さばのみそに<br>はるさめごまサラダ<br>とん汁                |                     | 牛乳    |                      |                                  | ごはん                |        |                        | 732                  | 842  | 卵         |      |
|         |    |            |  | さばのみそに              |       |                      |                                  |                    |        |                        | 28.8                 | 32.1 |           |      |
|         |    |            |  | サラダチキン              |       | にんじん                 | もやし きゅうり                         | はるさめ               | 油 すりごま | さとう しょうゆ す             | 26.3                 | 28.5 |           |      |
|         |    |            |  | ぶたにく どうふ            |       | にんじん                 | ごぼう だいこん ねぎ                      | じゃがいも つき<br>こん     |        | みそ                     | 374                  | 408  |           |      |
| 27<br>木 |    | 13         | ビビンバのぐ<br>わかめスープ<br>くだもの(はるか)                              |                     | 牛乳    |                      |                                  | ごはん                |        |                        | 606                  | 730  | いも類       |      |
|         |    |            |  | ぶたにく きんしたまご         |       | にんじん ほうれんそう          | にんにく しょうが もやし ぜんまい               |                    |        | ごま油 すり<br>ごま           | しょうゆ さとう ビビン<br>バのたれ | 28.1 |           | 33.1 |
|         |    |            |  | とりにく どうふ            | わかめ   | にんじん チンゲン菜           | たけのこ もやし ねぎ しいたけ                 |                    | いりごま   | ガラスープ しょうゆ             | 19.2                 | 22.1 |           |      |
|         |    |            |  |                     |       |                      | はるか                              |                    |        |                        | 327                  | 454  |           |      |
| 28<br>金 |    | 12         | ごぼうサラダ<br>ハヤシカレー<br>ミルクコーヒー                                |                     | 牛乳    |                      |                                  | むぎごはん              |        |                        | 640                  | 748  | 魚・<br>小魚類 |      |
|         |    |            |  | ぶたにく                | 生クリーム | にんじん グリンピース ト<br>マト  | ごぼう きゅうり もやし コーン                 |                    |        | ドレッシング                 | 18.0                 | 20.5 |           |      |
|         |    |            |  |                     |       |                      | セロリ にんにく たまねぎ マッシュ<br>ルーム        | じゃがいも              |        | バター                    | ルウ                   | 15.2 |           | 16.4 |
|         |    |            |  |                     |       |                      |                                  |                    |        | ミルクコーヒー                |                      | 305  |           | 319  |

今日の学校直送品: 21日(金)納豆 サトー商会

### ○ 福島市は給食費を1食当たり130円補助しています。

※まごわやさしい献立...「まめ・ごま・かいそう・やさしい・さかな・きのこ・いも」などを使った「食物せんいたっぷり」「ミネラルたっぷり」の献立で、排便や免疫力を高める効果があります。

※まごポイント.....「まめ・ごま・かいそう・やさしい・さかな・きのこ・いも」を使用した品数です。

※ 都合により献立の内容が変わることがあります。

※ 給食用食材は放射線検査で安全性が確認されたものを使用しています。

※ 学校には一週間単位で産地をお知らせしています。詳細は学校にお問い合わせください。

※ カルシウムの充足のため、中学校のみみ2~3回、カルシウム強化された米を入れた「Caごはん」を実施します。



### 2月の平均栄養価

|         | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g   | 炭水化物<br>g | カルシウム<br>mg | 塩分<br>g |
|---------|---------------|------------|-----------|-----------|-------------|---------|
| (小) 実施値 | 646           | 24.7       | 20.1      | 95.1      | 382         | 2.2     |
| 基準値     | 650           | 21.1~32.5  | 14.4~21.6 |           | 350         | 1.9     |
| (中) 実施値 | 779           | 28.9       | 22.9      | 118.6     | 433         | 2.7     |
| 基準値     | 830           | 27.0~41.5  | 18.4~27.7 |           | 450         | 2.4     |